

男排联赛归来,赛期缩短强度更大 浙江男排全力冲刺最好成绩

本报记者 王品燊

本报讯 日前,中国排协宣布,2019-2020中国男排超级联赛将在8月20日重启,沉寂已久的国内男子排坛又活跃了起来。停摆7个月后,男排联赛被改为赛会制回归。为期两周的男排联赛,共有14支俱乐部参加,分组沿用A组上海、河南和天津,B组北京、广东与浙江,C组江苏、四川、辽宁和湖北,D组八一、山东、福建与河北。

据悉,男排联赛复赛后将采用全封闭、空场、没外援、赛会制集中比赛的形式。由于之前各队签约的外援合同已经到期,加之目前国外疫情较为严重,为了减少风险,这次联赛没有外援,冠军悬念丛生,近几年的京沪争霸格局或将打破,比赛竞争将更加激烈。

“运动员们需要比赛的刺激。”浙江体彩男排主教练吴胜表

示,这段时间以来,队员们都“憋坏了”。自1月19日晚,浙江男排首秀3:1战胜广东深圳宝安明金海队迎来开门红后,队员们不是在酒店隔离、就是在学院封闭训练,队员们也出现过对未来的迷茫,“好在这一切都要过去了。”

为了能够恢复比赛状态,男排队员们上周就赶赴平湖开展为期9天的大集训。浙江男排主攻张景胤作为东京周期国家队重点培养的年轻人,他直言:“听到联赛重启的消息后,我们训练热情更高涨,有了目标。”在封闭训练期间,他对背部、腹部肌肉进行了强化训练,在体能、爆发等方面都有所进步,“伤病情况相较之前也有所好转,我期待用一场比赛来检验这段时间的训练成果。”

事实上,由于浙江男排的队员都是以年轻队员为主,因此这

半年多的训练对他们来说更是一场利好。“队员们伤病情况恢复得差不多了,也给了他们充分的时间去磨炼技战术和配合,对于之后的比赛来看,是一件好事。”吴胜说,原本今年队伍引入两名外援,想尽可能地冲击最好成绩,而现在所有俱乐部都一样,所有队伍都将以“全华班”的阵容出战,“我们队员初生牛犊不怕虎,敢拼敢闯就是大家的特征,最终能冲到什么程度尚未可知。”

对于今年的联赛有什么目标吗?“暂定了小组第二的目标,希望能够进入前八。”吴胜表示,他不愿给队员施加压力,他们只要正常发挥,一切都是最好的结果。

接下来在结束集训后,浙江男排将返回浙江体育职业技术学院进行赛前的恢复训练,随后前往上海和上海队进行友谊赛。8月16日将前往秦皇岛备赛。

强化体能显成效 谢震业“跨项”3000米创个人最佳

本报记者 梅杰

“田径队,加油!”“还有最后一圈,顶住!”……7月25日,在东京奥运会倒计时一周年之际,2020年中国国家队3000米测试大比武活动举行。来自夏季项目多支国家集训队近600名运动员通过跑步的方式,相互比拼、相互学习,进一步提高对体能训练的认识,以更好的状态、更饱满的热情、更昂扬的斗志投入到东京奥运会备战中。浙江籍短跑名将谢震业也参加了本次大比武,作为男子200米亚洲纪录保持者、男子

100米国内顶尖选手,谢震业的“赛场秀”往往只有不到20秒,他跑3000米,见过没?

“感觉快一年没有比赛了!”谢震业再次站上跑道,发出了这样的感慨。虽然这次比赛3000米不是他的专项,表现也不是最好的,但他特别珍惜这次机会。“不同队伍之间相互比拼,比较激烈、刺激。”距离东京奥运会还有一年,谢震业明白时间的重要性,而这次比拼,激发了他的训练斗志。体能是田径项目的基础,他会在接下来的训练中更投入。

7月,对谢震业而言是一个不同寻常的月份。去年7月21日,他在钻石联赛伦敦站男子200米大战中,跑出惊人的19.88秒,夺冠的同时创造了亚洲新纪录,他也因此成为了史上首个突破该项目20秒大关的黄种人。第九道奇迹“震”惊亚洲!明年7月21日,东京奥运会各项赛事将正

式打响,谢震业将开启逐梦征程。

展望东京奥运会,谢震业的目标是跑完“八枪”,闯进男子100米、200米和4×100米接力三个项目的决赛。“在奥运会延期的背景下,大家都是一样的,比的就是谁更有耐心,谁更能调节好自身。我们都在积极地适应,也在调整训练的大周期计划,目前来说我们做得比较好。”他说,虽然奥运会改变了计划,但自己一直保持着平和的心态潜心备战,“多年的训练和备战就是为了这一战,心情既复杂又渴望。东京奥运会对我的运动生涯来说,是最好的时间点,所以我也特别珍惜和期待这次机会。”

在国际田联最新公布的世界排名中,谢震业的100米成绩位居世界第八位,200米成绩高居世界第六位,是亚洲短跑运动员中唯一两项均入围世界前十名的运动员,而这让他对东京奥运会充满期待。如今,冲刺的号角已经吹响,期待明年谢震业载誉而归。

突破体能关

陈雨菲期待变更强

本报综合报道

中国羽毛球队正在成都进行封闭集训,从3月下旬抵达成都至今已经4个月了。7月25日,国羽在成都双流集训基地接受体能测试,在雨中跑完3000米长跑让国羽队员们累得不轻,此次体测陈雨菲展现不错的状态。原先遇到跳绳项目也发怵的“国羽一姐”经过近几月的训练,在体能关上有了不小突破。

据了解,国羽女单在成都围绕基础体能和专项体能进行强化训练,给了陈雨菲恶补短板的机会。“现在没有比赛,我们有了更长的时间进行系统训练。”陈雨菲说。虽然体能训练真正的效果还需要比赛检验,但陈雨菲感觉自己有进步,至少在跳绳项目上。“以前我都达不到要求,现在慢慢可以达到了。”看到自己的进步,陈雨菲很开心,但相比结果,她更看重过程。“体能项目都很难,因为都要付出很多体力,会很累,也是对意志品质的一个磨炼。”

“进一步成熟”是国家队主管教练罗毅刚对于陈雨菲近一阶段表现的点评。回顾2019年,陈雨菲收获颇丰。她全年拿下7站冠军,帮助中国队重夺苏迪曼杯,成为世界冠军并登上了2019年终排名女单世界第一的宝座。但其中有不少比赛出现三局激战获胜,甚至落后逆转取胜的情况。因此,陈雨菲很明白体能的重要性。“对于羽毛球来说体能很重要,我们女单在场上体能好,就能有速度,占据主动,这样才可能去赢球。”陈雨菲坦言。

展望东京奥运会,陈雨菲理性看待,她坦然接受奥运会推迟的事实,她认为自己有更多、更充分的时间去准备,到明年可以展现更好、更全面的自己。而目前她要做的就是,把握当下,努力训练,强化体能,让自己的能力全方位得到提高,变得更强大。

